



Mapa de relaciones de elementos curriculares; 1er trimestre; UD 1, UD 2, UD 3

Bloque de contenidos: Bloque 1 Salud y calidad de vida / Bloque 2 Condición física motriz./ Bloque 3 Deportes de equipo.

Contenidos	Criterios de Evaluación	Estándares de aprendizaje.	Comp. clave	Peso (%)	Procedimientos e instrumentos de evaluación	Peso (%)
UD 1: Salud y calidad de vida. BLOQUE 1. Características de las actividades físicas saludables. Reconocimiento de los efectos positivos de la actividad física sobre los sistemas del cuerpo humano. La alimentación, la actividad física y la salud. La recuperación tras el esfuerzo. Técnicas de recuperación. Ejecución de métodos y técnicas de relajación. Actitud crítica con las prácticas que tienen efectos negativos para la salud. Fomento y práctica de la higiene personal. Hábitos perjudiciales para la salud: tabaco, alcohol... Higiene postural en la realización de actividades como prevención de lesiones. Estilos de vida relacionados con las actividades de ocio y la actividad física en el contexto social actual. El fomento de los desplazamientos activos. Protocolos a seguir para activar los servicios de emergencia y de protección del entorno. Norma P.A.S., soporte vital básico. Uso responsable de las tecnologías.	6. Valorar la actividad física desde la perspectiva de la salud, el disfrute, la auto superación y las posibilidades de interacción social y de perspectiva profesional, adoptando actitudes de interés, respeto, esfuerzo y cooperación en la práctica de la actividad física.	6.1 Adopta las medidas preventivas y de seguridad propias de las actividades desarrolladas durante el ciclo, teniendo especial cuidado con aquellas que se realizan en un entorno no estable.	CCL, CSC	5,5%	-Prueba escrita, trabajos. IE; Plantilla calificación -Trabajos, exposiciones de grupos, prácticas y teóricas IE; rúbrica	20%
		6.2. Adopta una actitud crítica ante las prácticas de actividad física que tienen efectos negativos para la salud individual o colectiva y ante los fenómenos socioculturales relacionados con la corporalidad y los derivados de las manifestaciones deportivas.		5,5 %		
UD 2: Nutrición y alimentación; El plato saludable BLOQUE 1. La alimentación, la actividad física y la salud.	4. Mejorar o mantener los factores de la condición física y las habilidades motrices con un enfoque hacia la salud, considerando el propio nivel y orientándolos hacia sus motivaciones y hacia posteriores estudios u ocupaciones	4.1. Integra los conocimientos sobre nutrición y balance energético en los programas de actividad física para la mejora de la condición física y salud	CMC T, CAA, CSC.	5,5%	-Prueba prácticas, actividades individuales IE; cuaderno del alumno hoja de observación, rúbricas	30%
		4.2. Incorpora en su práctica los fundamentos posturales y funcionales que promueven la salud		5,5%		
UD 3: Condición física. BLOQUE 1. Los sistemas metabólicos de obtención de energía con los diferentes tipos de actividad física. Elaboración y	5. Planificar, elaborar y poner en práctica un programa personal de actividad física que incida en la mejora y el mantenimiento de la salud, aplicando los diferentes sistemas de	5.1 Aplica los conceptos aprendidos sobre las características que deben reunir las actividades físicas con un enfoque saludable a la elaboración de diseños de prácticas en función de sus características e intereses personales.		1,8 %		50%



puesta en práctica de calentamientos aplicados a una actividad física específica. BLOQUE 2. Las capacidades físicas y motrices en las diferentes actividades. Indicadores de la intensidad del esfuerzo y factores que intervienen en el desarrollo de la condición física y motriz. La condición física y motriz y su relación con el momento de aprendizaje y desarrollo motor. Métodos básicos para el desarrollo de las capacidades físicas enfocados hacia la salud y la vida activa.	desarrollo de las capacidades físicas implicadas, teniendo en cuenta sus características y nivel inicial, y evaluando las mejoras obtenidas.	5.2 Evalúa sus capacidades físicas y coordinativas considerando sus necesidades y motivaciones y como requisito previo para la planificación de la mejora de las mismas.	CMC T, CAA	1,8 %		
		5.3. Concreta las mejoras que pretende alcanzar con su programa de actividad.		1,8%		
		5.4. Elabora su programa personal de actividad física conjugando las variables de frecuencia, volumen, intensidad y tipo de actividad.		1,8%		
		5.5. Comprueba el nivel de logro de los objetivos de su programa de actividad física, reorientando las actividades en los aspectos que no llegan a lo esperado.		1,8%		
		5.6. Plantea y pone en práctica iniciativas para fomentar el estilo de vida activo y para cubrir sus expectativas.		1,8%		
		Mapa de relaciones de elementos curriculares; 2º trimestre; UD 4, UD 5 y UD 6				
Bloque de contenidos: Bloque 3 Juegos y deportes.						
UD 4: Deportes alternativos. BLOQUE 3. Juegos alternativos y predeportivos. El interés y la motivación como medio para la mejora en la práctica de actividades físico-deportivas. Fomento de actitudes de tolerancia y deportividad tanto en el papel de participante como de espectador o espectadora. La actividad física y la corporalidad en el contexto social.	1. Resolver situaciones motrices individuales aplicando los fundamentos técnico-tácticos y habilidades específicas de las actividades físico-deportivas propuestas, en condiciones reales o adaptadas.	1.1. Perfecciona las habilidades específicas de las actividades individuales que respondan a sus intereses.	CMC T, CAA, CSC, SIEP.	1,4%		
		1.2. Adapta la realización de las habilidades específicas a los condicionantes generados por los compañeros y los adversarios en las situaciones colectivas.		1,4 %		
		1.3. Resuelve con eficacia situaciones motrices en un contexto competitivo.		1,4 %		
		1.4. Pone en práctica técnicas específicas de las actividades en entornos no estables, analizando los aspectos organizativos necesarios.		1,4 %		
	8. Mostrar un comportamiento personal y social responsable respetándose a sí mismo, a los otros y al entorno en el marco de la actividad física, independientemente de sus características, colaborando con las demás personas y aceptando sus aportaciones.	8.1. Respeta las reglas sociales y el entorno en el que se realizan las actividades físico- deportivas.	CAA, CSC, SIEP.	2,8%		
		8.2. Facilita la integración de otras personas en las actividades de grupo, animando su participación y respetando las diferencias.		2,8%		
UD 5: Juegos y deportes tradicionales. BLOQUE 3. Juegos populares y tradicionales. Desarrollo de habilidades de trabajo en equipo y la cooperación desde el respeto por el nivel individual.	6. Valorar la actividad física desde la perspectiva de la salud, el disfrute, la auto superación y las posibilidades de interacción social y de perspectiva profesional, adoptando actitudes de interés, respeto, esfuerzo y cooperación en la práctica de la actividad física	6.1. Diseña, organiza y participa en actividades, como recurso de ocio activo, valorando los aspectos sociales y culturales que llevan asociadas y sus posibilidades profesionales futuras, e identificando los aspectos organizativos y los materiales necesarios.	CAA, CSC, SIEP.	5,5%		
		6.2. Adopta una actitud crítica ante las prácticas de actividad física que tienen efectos negativos para la salud y ante los fenómenos socioculturales relacionados con la corporalidad y las manifestaciones deportivas.		5,5 %		
UD 6: Deportes individuales.	1. Resolver situaciones motrices en diferentes contextos de práctica	1.1. Perfecciona las habilidades específicas de las actividades individuales que respondan a sus intereses.		1,4 %		



BLOQUE 3. Deportes de raqueta como por ejemplo: bádminton, pádel, palas, etc. Los golpes. Análisis de situaciones del mundo deportivo real. El deporte en Andalucía.	aplicando habilidades motrices específicas con fluidez, precisión y control, perfeccionando la adaptación y la ejecución de los elementos técnicos desarrollados en el ciclo anterior.	1.2. Adapta la realización de las habilidades específicas a los condicionantes generados por los compañeros y los adversarios en las situaciones colectivas.	CMC T, CAA, CSC, SIEP.	1,4 %	-Prueba escrita, trabajos. IE; Plantilla calificación -Trabajos, exposiciones de grupos, prácticas y teóricas IE; rúbrica	20%	
		1.3. Resuelve con eficacia situaciones motrices en un contexto competitivo.		1,4 %			
		1.4. Pone en práctica técnicas específicas de las actividades en entornos inestables, analizando los aspectos organizativos necesarios.		1,4 %			
	3. Solucionar de forma creativa situaciones de oposición, colaboración o colaboración oposición en contextos deportivos o recreativos, adaptando las estrategias a las condiciones cambiantes que se producen en la práctica.	3.1. Desarrolla acciones que le conducen a situaciones de ventaja con respecto al adversario, en las actividades de oposición.	CMC T, CAA, CSC, SIEP.	1,1 %	-Prueba prácticas, actividades individuales IE; cuaderno del alumno hoja de observación, rúbricas	30%	
		3.2. Colabora con los participantes en las actividades físico deportivas en las que se produce colaboración o colaboración oposición y explica la aportación de cada uno.		1,1 %			
		3.3. Desempeña las funciones que le corresponden, en los procedimientos o sistemas puestos en práctica para conseguir los objetivos del equipo.		1,1 %			
		3.4. Valora la oportunidad y el riesgo de sus acciones en las actividades físico-deportivas desarrolladas.		1,1 %			
		3.5. Plantea estrategias ante las situaciones de oposición o de colaboración-oposición, adaptándolas a las características de los participantes.		1,1%			
	Mapa de relaciones de elementos curriculares; 3er trimestre ; UD 7, UD 8 y UD 9						
	Bloque de contenidos: Bloque 3 Juegos y Deportes / Bloque 4 Expresión corporal / Bloque 5 actividades físicas en el medio natural.						
UD 7: Deportes de equipo. BLOQUE 3. 1. Resolver La organización de ataque y de defensa en las actividades físico-deportivas de colaboración-oposición seleccionadas. Puestos específicos. La oportunidad de las soluciones aportadas ante situaciones motrices planteadas y su aplicabilidad a otras situaciones similares. Situaciones reales de juego. Procedimientos básicos de evaluación de la propia ejecución con respecto a un modelo técnico-táctico. Orígenes del deporte e historia de los Juegos Olímpicos. Voleibol y balonmano	1. Resolver situaciones motrices en diferentes contextos de práctica aplicando habilidades motrices específicas con fluidez, precisión y control, perfeccionando la adaptación y la ejecución de los elementos técnicos desarrollados en el ciclo anterior. estrategias más adecuadas en función de los estímulos relevantes, teniendo en cuenta la toma de decisiones y las fases del juego.	1.1. Perfecciona las habilidades específicas de las actividades individuales que respondan a sus intereses.	CMC T, CAA, CSC, SIEP.	1,4 %			
		1.2. Adapta la realización de las habilidades específicas a los condicionantes generados por los compañeros y los adversarios en las situaciones colectivas de ataque y de defensa en las actividades físico-deportivas de oposición o de colaboración-oposición seleccionadas.		1,4 %			
		1.3. Resuelve con eficacia situaciones motrices en un contexto competitivo.		1,4 %			
		1.4. Pone en práctica técnicas específicas de las actividades en entornos inestables, analizando los aspectos organizativos necesarios.		1,4 %			
	3. Solucionar de forma creativa situaciones de oposición, colaboración o colaboración oposición en contextos deportivos o recreativos, adaptando las	3.1. Desarrolla acciones que le conducen a situaciones de ventaja con respecto al adversario, en las actividades de oposición.	CAA, CSC, SIEP.	1,1 %			



	estrategias a las condiciones cambiantes que se producen en la práctica.	3.2. Colabora con los participantes en las actividades físico-deportivas en las que se produce colaboración o colaboración-oposición y explica la aportación de cada uno .		1,1 %	-Prueba escrita, trabajos. IE; Plantilla calificación	20%
		3.3. Desempeña las funciones que le corresponden, en los procedimientos o sistemas puestos en práctica para conseguir los objetivos del equipo.		1,1 %	-Trabajos, exposiciones de grupos, prácticas y teóricas	30%
		3.4. Valora la oportunidad y el riesgo de sus acciones en las actividades físico-deportivas desarrolladas.		1,1%	IE; rúbrica	
		3.5. Plantea estrategias ante las situaciones de oposición o de colaboración-oposición, adaptándolas a las características de los participantes.		1,1%		
UD 8: Actividades en la Naturaleza. BLOQUE 5. Realización de actividades físicas en el medio natural como medio para la mejora de la salud. Técnicas de progresión en entornos no estables. Técnicas básicas de orientación. La brújula. Estudio de la oferta de actividades y aprovechamiento de las posibilidades que ofrece el entorno cercano. Actividades y juegos en la naturaleza. Fomento de medidas de seguridad. Respeto al entorno como lugar común para la realización de actividades físicas, y la necesidad de conservarlo.	10. Planificar, organizar y participar en actividades físicas en la naturaleza, estableciendo un plan de seguridad y emergencias.	10.1 Aplica técnicas de progresión en entornos no estables.	CMC T, CAA, CSC.	1,85 %	-Prueba prácticas, actividades individuales IE; cuaderno del alumno hoja de observación, rúbricas	50%
		10.2 Se adapta a las variaciones que se producen en los entornos no estables.		1,85 %		
		10.3 Regula el esfuerzo en función de sus posibilidades.		1,85 %		
	7. Controlar los riesgos que puede generar la utilización de los equipamientos, el entorno y las propias actuaciones en la realización de las actividades físico-deportivas y artístico-expresivas, actuando de forma responsable, en el desarrollo de las mismas.	7.1. Prevé los riesgos asociados a las actividades y los derivados de la propia actuación y de la del grupo .	CMC T, CAA, CSC, SIEP.	1,85%		
		7.2. Usa los materiales y equipamientos atendiendo a las especificaciones técnicas de los mismos.		1,85%		
		7.3. Tiene en cuenta el nivel de cansancio como un elemento de riesgo en la realización de actividades que requieren atención o esfuerzo.		1,85%		
UD 9: Expresión corporal. BLOQUE 4. Utilización de técnicas de expresión corporal de forma creativa. El cuerpo expresivo: la postura, el gesto y el movimiento. Aplicación de la conciencia corporal. Juegos de presentación, desinhibición e imitación. Creación y puesta en práctica de secuencias de movimientos corporales ajustados a un ritmo. Improvisación individual y colectiva. Participación creativa en montajes artístico-expresivos. Ejecución de bailes de práctica individual, por parejas o colectivos. Creación en colaboración y ejecución de composiciones coreográficas individuales y colectivas con apoyo de una	8. Mostrar un comportamiento personal y social responsable respetándose a sí mismo, a los otros y al entorno en el marco de la actividad física, independientemente de sus características, colaborando con las demás personas y aceptando sus aportaciones.	8.1. Respeta las reglas sociales y el entorno en el que se realizan las actividades físico- deportivas.	CAA, CSC, SIEP.	2,78 %		
		8.2. Facilita la integración de otras personas en las actividades de grupo, animando su participación y respetando las diferencias.		2,78%		
	2. Crear y representar composiciones corporales colectivas con originalidad y expresividad, aplicando las técnicas más apropiadas a la intencionalidad de la composición.	2.1.Colabora en el proceso de creación y desarrollo de las composiciones o montajes artísticos expresivos.	CCL, CAA, CSC, SIEP, CEC.	1,85%		
		2.2.Representa composiciones o montajes de expresión corporal individuales o colectivos, ajustándose a una intencionalidad de carácter estético o expresiva.		1,85 %		
		2.3.Adecúa sus acciones motrices al sentido del proyecto artístico expresivo.		1,85 %		



1º Bachillerato. Dep. de Educación Física.



estructura musical. Disposición favorable a la participación en las actividades.						
(1) Comunicación lingüística CL. (2) Competencia matemática y competencias básicas en ciencia y tecnología CMCT. (3) Competencia digital CD. (4) Aprender a aprender CAA. (5) Competencias sociales y cívicas CSC. (6) Sentido de iniciativa y espíritu emprendedor CSIEP. (7) Conciencia y expresiones culturales CCEC.						